

食育だより



2025年(令和7年)

3号

(毎月19日は食育の日)

福山市立南小学校 栄養士

夏休みがあげて2週間がたちました。夏休みはどうでしたか？長いお休みで、生活リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。生活リズムを整えていきましょう。

さて、ヘルシーメニューのコンテストや、牛乳のポスターなど作品募集に応募したみなさん、よくがんばりました。賞の有無にかかわらず成長できた夏休みになったと思います。

いろいろな作品募集をクラスルームにあげていくので「やってみたい!」、「できそう!」と思うものがあたらたらどんどん挑戦してください。相談にものりますよ。

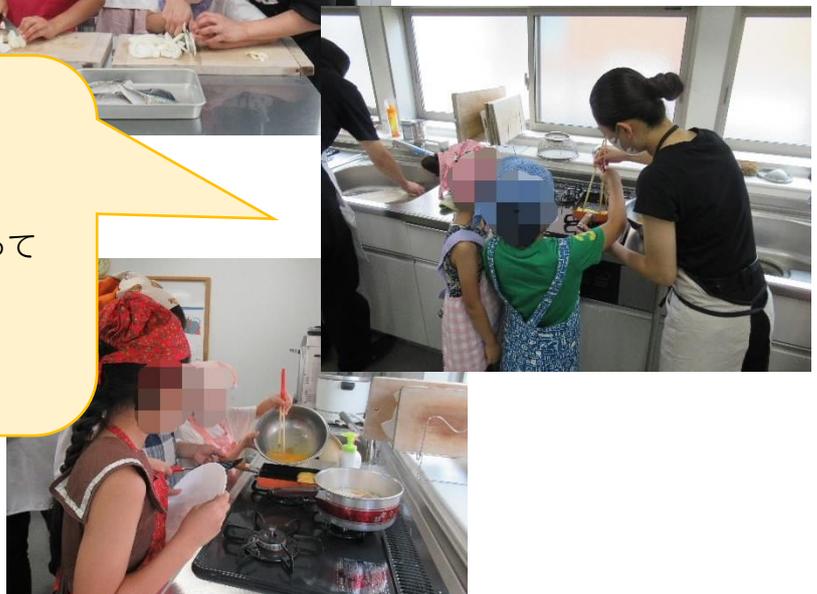
親子料理教室 ありがとうございました

今年の夏休みも「親子料理教室」を実施しました。2部制で、朝ごはんの献立をつくりました。みんな一生懸命取り組み、良い経験、思い出になったのではないのでしょうか。私や給食士も普段あまり関わることのない保護者の皆様とも過ごせてよい時間となりました。ありがとうございました。これを機に家でも料理や朝ごはんづくりに取り組むようになってくれたらうれしいです。



お母さんに見守られながら・・・
給食の先生と一緒に・・・
どきどきしながら包丁をつかいます

卵焼きにも挑戦！
フライ返しや菜箸を上手につかって
くるくる巻いていきます



朝ごはんってどうして大切？

南小学校の児童は約8割の児童が毎日朝食を食べると回答し、ほとんどの児童が朝ごはんは「食べたほうがよい」と回答。理由としては、「元気になるから」「栄養がとれるから」など、なぜ食べたほうがよいのかも分かっています。

もっと大切なことがあります。それは「生活リズム」です。朝起きて、朝食をきちんと食べることは、生活リズムを整えることにもなります。

決まった時間に起きて、ごはんをしっかり食べ、生活習慣を整えると体力アップ、学力アップにもつながります。

また、朝ごはんの内容も大切で、パンだけ、おにぎりだけ、ではなく、サラダやお味噌汁を1品追加するだけでもよいです。少しでも意識していただきたいです。

料理教室でも紹介

みそ玉で簡単みそ汁

みそに、だしとなるかつおぶしや煮干し粉を混ぜ合わせて丸めた、手作りの即席みそ汁です。お湯をかければ、すぐにうま味たっぷりのみそ汁が食べられるのでこどもだけでも作れます。

特徴としては、主に乾燥具材を使うので保存が可能で、冷蔵庫で約1週間、冷凍庫で約1カ月保存でき、非常食にもなります。

朝ごはんや時間がないご飯の汁物にぴったりでおおすすめです。

お子様と好きな乾物などを選んで買って組み合わせも楽しみながら作ってみてください。



おすすめの具

- ・かつおぶし
- ・とろろこんぶ
- ・乾燥麩
- ・乾燥わかめ
- ・あおさ
- ・桜えび
- ・油揚げ
- ・天かす
- ・ごま など